Rok I. Kraków, dnia 1. sierpnia 1897. **Nr. 8.**

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO

POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt.

W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50
W innych krajach: Rocznie fr. 4·—

Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

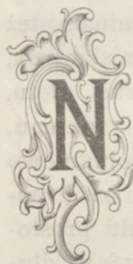
Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

Zlot okręgu Krakowskiego i Stanisławowskiego

napisał

Dr. St. Rowiński.

(Dokończenie).



Na szczęście ulewny deszcz ustał niedługo, część publiczności, którą wystraszył, wróciła z drogi i zajęła napowrót swe miejsca na trybunach i po przymusowej przerwie nastąpiły ćwiczenia maczugami, poprzedzone nadzwyczaj oryginalnem i pięknem ustawieniem się, którego jednak ze względu, iż we »Wskazówkach« dokładnie podanem zostało, bliżej nie opisuję. Mimo zgłoszenia się do nich 60 ochotników, wzięło w nich udział zaledwie 32; mała ta garstka choć nie imponowała liczbą, to jednak zasłużyła sobie ze względu na jakość wykonania ćwiczeń na najzupełniejszą pochwałę a to tem więcej, że muzyka nie przyzwyczajona do tego rodzaju grania, sprawiała pewną trudność w zastosowaniu się do taktu.

Ostatnim punktem programu był popis oddziału konnego »Sokoła« krakowskiego w jeździe szkolnej, w braniu przeszkody, w ścinaniu głów i bieganiu do pierścienia. W ćwiczeniach tych, z wielką precyzyą i wprawą wykonanych, wzięło udział jedenastu jeźdźców pod wodzą F. Walca.

Kończąc na tem opis zlotu wadowickiego, wspomnieć tu muszę o jednej nowości przez K. Usiekniewicza wprowadzonej i to nowości, którą wszystkim kierownikom zlotów gorąco polecić mogę.

Było nią rozdawanie między wszystkich, którzy próby ćwiczeń wspólnych odbyli i okazali kompletną znajomość takowych, kartek, poświadczających że w ćwiczeniach publicznych udział wziąść mogą. Kto się podobnemi kartkami, a były osobne do ćwiczeń wolnych, osobne do ćwiczeń maczugami lub laskami, nie wykazał, ten publicznie wystąpić nie mógł. Że taka kontrola jest zbawienną i ma racyę bytu, przekonałem się w pierwszym i w drugim dniu zlotu, nie dostrzegłem bowiem mimo usilnej uwagi nikogo, coby w którémkolwiek z ćwiczeń wspólnych mylił i bałamucił.

Załatwiwszy się w ten sposób z uroczystością »Sokoła« w Wadowicach, przystępuję do opisu podobnej uroczystości w Stanisławowie. Być może, iż opis ten będzie grzeszył trochę niedokładnością, gdyż sam na zlocie obecny nie byłem i wiadomości o nim czerpać muszę z drugiej ręki, w każdym razie są one wiarogodne i na przebieg uroczystości, zwłaszcza z naszego punktu widzenia, dostateczne rzucają światło.

Pomijam opis przyjazdu i powitania, nie wspominam też o pięknie przybranych na przyjęcie gości domach Stanisławowa, a przystępuje wprost do rzeczy, t. j. do części technicznej zlotu, którego celem i kulminacyjnym punktem były ćwiczenia okręgu. Boisko do odbycia tych ćwiczeń przeznaczone leżało w południowo zachodniej części miasta, a urządzone było kosztem 800 zlr.; porosłe trawą i obliczone na 224 ćwiczących, miało kształt prostokąta, którego bok dłuższy wynosił 40 m, krótszy zaś 38 m długości. Trybuny mogące blizko 1.000 osób pomieścić i szatnie urządzone były tak jak na dotychczasowych naszych boiskach; jako nowość bardzo praktyczną podnieść należy niewidoczne połączenie za pomocą drabiny miejsca przeznaczonego dla kierownika ćwiczeń z miejscem zboru, co dozwalało temuż kierownikowi porozumiewać się osobiście i bezpośrednio z ćwiczącymi.

Dzięki pogodzie mogła tak próba jak i same publiczne ćwiczenia wypaść ku ogólnemu zadowoleniu i zgromadzić tłumy widzów. Popis publiczny rozpoczęły o godz. 5 po południu ćwiczenia wolne w pięciu obrazach, wykonane przez 208 ćwiczących. Nim jednak powiem parę słów o tem, jak one wypadły, wspomnieć wpierw muszę o sposobie ustawienia się do ćwiczeń wolnych, a to dlatego, że był on odmienny od tych sposobów, jakie dotąd widzieliśmy i z tego powodu na uwagę zasługuje. Otóż ustawienie to odbyło się w następujący sposób. Ćwiczący weszli na boisko w jednej kolumnie 8-kowej, a doszedłszy do środka głównej trybuny

rozpadli się na zewnątrz na dwie kolumny czwórkowe, które znowu w dalszym pochodzie podzieliły się na cztery kolumny dwójkowe. W każdej z tych kolumn rozróżniano dwójki pierwsze i drugie, które idąc w kierunku głównej trybuny zatrzymały się w ten sposób, że pierwsze dwójki stanęły na równi z tablicami wyznaczającemi rozstęp boczny, zaś dwójki drugie stanęły między pierwszymi. Następnie na »raz« wykonały dwójki pierwsze krok w bok na zewnątrz, na »dwa« jeszcze krok w bok na zewnątrz, zaś dwójki drugie krok wprzód i stanęły na miejscach przez pierwsze poprzednio zajętych, tak że wskutek tego utworzyły się cztery kolumny czwórkowe, poczem na »trzy« wykonali wszyscy znowu jeden krok w bok. Gdy w ten sposób zupełny rozstęp czelny i boczny uzyskany został, rozpoczęto przy dźwiękach muzyki ćwiczenia wolne. Co do ich wykonania, to zaznaczyć muszę, że byłyby daleko lepiej wypadły, gdyby zaprowadzono tam podobną kontrolę przy próbach jak w Wadowicach. Niebardzo bowiem korzystne wrażenie robiło kilku ćwiczących, którzy się parę razy czy to z powodu niedokładnego wyuczenia się, czy też wskutek innej przyczyny, w ćwiczeniach wolnych omylili.

Po wykonaniu wszystkich pięciu obrazów nastąpiło łączenie się w 4 kolumny. Kolumny te rozpadły się na dany znak na 16 zastępów, które przy dźwiękach marsza rozeszły się na różne strony boiska i wykonały różnorodne ćwiczenia bez przyrządów, jak mocowania, igrzyska, zabawy, budowanie piramid i t. p. W piramidach odznaczyło się gniazdo kołomyjskie, to też rzęsiste zbierało oklaski za wykonanie niektórych. Po upływie dziesięciu minut skupiły się owe luźne zastępy napowrót w 4 kolumny i odpadłszy w pochodzie w jedną kolumnę zeszły z boiska.

Nastąpiła krótka przerwa, poczem wkroczyło na boisko 10 zastępów (po 8-miu wraz z przodownikiem) i ustawiwszy się przy wyznaczonych im 10 drążkach, rozpoczęło rozmaite ćwiczenia. Największy zachwyt publiczności wzbudzały ćwiczenia zastępu stanisławowskiego i czerniowieckiego, jakoteż kołomyjskiego. Po zmianie ćwiczono na koniach (3), na stole (1), koźle (ze sznurem przed mostkiem), po dwa zastępy ćwiczyło skok w dal i w wyż, jeden zaś skok z pomostu. Nie wdając się w bliższą ocenę pojedyńczych ćwiczeń, zarzucić muszę, że i tu podobnie, jak w Wadowicach, przystępowanie i odstępywanie od przyrządów wiele pozostawiało do życzenia.

Nastąpiły zawody jednostek w wspieraniu ciężarów, biegu,

skoku w wyż i w dal. Zgłosiło się do nich 18 ochotników i to trzech do biegu, zaś do innych grup po 5. Zwyciężyli: w wspieraniu ciężarów Franciszek Ziemiak ze Stanisławowa, który kulolaskę 40 klgr. ważącą wspał oburącz 19 razy; w skoku w wyż Kopczyński z Borszczowa (1·60 m przy użyciu mostka zwykłego); w skoku w dal Alfred Smolka ze Stanisławowa i Winkler z Czerniowiec (5·60 m); w biegu Pielarz Gwido ze Stanisławowa (drugim tuż za nim był Zdzański z Buczacza). Co do biegu (100 m), to zauważyć trzeba, że bieżnia miała 50 m długości, współzawodnicy przeto musieli, dobiegłszy kresu górnego, zwracać się i biec napowrót do startu. Jeżeli się przeto zważy, że wykonanie $^1/_2$ obrotu zabiera nieco czasu a nadto wymaga chwilowego zwolnienia biegu, to przebiegnięcie w ten sposób przestrzeni 100-wej w 12 sek., jak to w Stanisławowie miało miejsce, za bardzo dobry wynik uważać należy.

Dalszy a zarazem ostatni punkt programu stanowiły ćwiczenia maczugami, wykonane przez 72 ćwiczących. Na widok tych wspaniałych produkcyi oklaskom i okrzykom publiczności nie było końca, wywołały bowiem nadzwyczajny zachwyt widzów i wywarły na nich niezapomniane wrażenie.

Uroczystość zlotową dopełniły: przedstawienie w teatrze miejscowym, a nadto w drugim już dniu pochód uroczysty i festyn na Wałach, jakoteż pożegnalny raut w sali teatralnej. Nie podaję opisu tych punktów programu, znajdzie go bowiem każdy ciekawy w innych pismach, zwłaszcza zaś w »Przewodniku gimnastycznym«, natomiast pozwolę sobie dodać kilka ogólnych uwag o wynikach i przebiegu obu zlotów.

I tak przedewszystkiem uderzającem jest, że liczba uczestników zlotu okręgu stanisławowskiego przewyższa liczbę tych, którzy w uroczystości sokolej w Wadowicach udział wzięli i mimowoli nasuwa się każdemu pytanie, w czem leży przyczyna tego zjawiska, skoro przecie okręg krakowski jest od stanisławowskiego liczebnie większy. Mnie się zdaje, że jedynym powodem tego była okoliczność, iż jeden z tych zlotów odbył się w większem mieście i to siedzibie okręgu, drugi zaś w małej mieścinie galicyjskiej i przypuszczam, że gdyby zlot okręgu krakowskiego był się odbył w Krakowie, to liczba uczestników jego byłaby daleko większą, samo bowiem gniazdo miejscowe byłoby dostarczyło co najmniej dwa razy tyle ćwiczących, aniżeli to w Wadowicach miało miejsce, a inne gniazda byłyby również więcej miały swych przedstawicieli. Nie

da się bowiem zaprzeczyć, że, niestety, bardzo wielu uważa zlot, nie jako powinność i obowiązek sokoli, lecz jako przyjemną wycieczkę, na której obok ćwiczeń także wesoło zabawić się można. Skoro więc miejsce na odbycie zlotu przeznaczone, znane jest jako małe miasto, które mimo najszczerszej chęci i gościnności nie może dostarczyć takich rozrywek, jak miasto większe, przez to też i liczba jadących na podobny zlot musi być mniejsza. Smutne to ale prawdziwe.

Nie idzie za tem, abyśmy już z tego powodu zarzucać mieli urządzanie zlotów w miastach mniejszych; jest jednak inna przyczyna, która przemawia za tem, aby takowe w siedzibach okręgów się odbywały, a to dlatego, że jak dotąd się przekonaliśmy, urządzenie u nas boiska kosztuje bardzo wiele, a im mniejsze miasto, tem mniejsza nadzieja, by dochód ze wstępu na trybuny mógł pokryć wydatki choćby najtańszym kosztem wybudowanego boiska. Wiadomo wprawdzie, że obok innych zadań, celem zlotu jest szerzenie zachęty do uprawy ćwiczeń fizycznych w jak najszerszych kołach publiczności, a zachęty takiej potrzebują i mniejsze miasta i miasteczka; do tego celu jednak prowadzą inne środki, jak wycieczki zwykle przez gniazda okręgowe do mniejszych gniazd przedsiębrane, a połączone z ćwiczeniami. Wycieczki takie odbywają się w lecie przy sposobności jakiejś uroczystości lub festynu i nie narażają gniazda miejscowego na deficyt, lecz owszem często sporo dochodu mu przysparzają, nikt zaś nie zaprzeczy, że bardzo wielki wpływ wywierają one na dalszy rozwój owego gniazda, a jeżeli miały miejsce w mieście, gdzie towarzystwa sokolego dotąd nie było, to często na jego powstanie wpływają.

Drugą rzeczą, która również na obu zlotach mą uwagę zwróciła, to stosunek liczby uczestników zlotów w ogólności do liczby ćwiczących. Rozumie się, że wielu przyjeżdża na zlot takich, którzy w ćwiczeniach rzeczywiście z różnych powodów udziału brać nie mogą, dziwić się jednak muszę tym, którzy bez żadnej przeszkody i przyczyny nie poczuwają się do obowiązku i wolą bawić się w widzów, aniżeli stanąć z innymi w szeregu i ćwiczyć. Jest to także smutny u nas objaw, ale być może, że z czasem doczekamy się tego, iż wszyscy uczestnicy zlotu, wyjąwszy tych, którym wiek nie dozwala, staną jako jeden mąż do ćwiczeń.

Kończąc moje uwagi o tych zlotach, nie mogę pominąć sposobności, aby nie podnieść z uznaniem, iż, jakeśmy się w Stanisławowie i w Wadowicach przekonali, związki okręgowe okazały

znakomitą swą żywotność i jest nadzieja, iż wraz z dalszym ich pomyślnym rozwojem pójdzie w parze coraz większy rozwój i postęp całego Sokolstwa.

Kilka uwag o skutkach nieracyonalnej gimnastyki

zebrał

Dr. med. M. Doliński.

(Ciąg dalszy).

Do przewodu pokarmowego zaliczamy obok jamy ust, przełyku, żołądka i jelit także te gruczoły, które wydzielając swą treść do przewodu, na trawienie wpływają; a więc ślinianki, wątrobę i trzustkę. Że zaś mówiąc o przewodzie pokarmowym muszę się głównie nad jamą brzuszną i jej trzewiami zastanawiać, dlatego wspomnę też przy tej sposobności obok narządu trawienia także i o tych gruczołach, które wprawdzie nie mając z trawieniem nic wspólnego, leżą bądź to w jamie brzusznej, lub też w najbliższem jej sąsiedztwie, t. j. o śledzionie i nerkach.

Jama brzuszna służy jako główne pomieszczenie dla narządu trawienia, ponieważ zaś od przodu i od góry jest ograniczona ruchomemi ścianami, t. j. ścianami utworzonemi przez mięśnie, przeto posiada w najwyższym stospniu ze wszytkich jam organizmu ludzkiego własność zmieniania swej objętości i kształtu. Własność ta jest bardzo ważną a to z tego względu, iż sam przewód pokarmowy zmienia swą objętość i kształt stosownie do tego, czy jest wypełniony lub też pusty. Zmiany objętości jamy brzusznej nie mogą być obojętne dla wzajemnego stosunku trzew tejże, a to z tego powodu, że brzuch jako taki przedstawia przestrzeń ze wszech stron zamkniętą i próżnię bezpowietrzną, skutkiem czego każda zmiana kształtu i objętości pociąga za sobą jako konieczny skutek większe lub mniejsze przemieszczenie trzew, a także zwiększenie lub też zmniejszenie parcia śródbrzusznego.

Umocowanie trzewiów jest tego rodzaju, iż w przeważnej części wisząc na odpowiednich wiązadłach, są one wszystkie do pewnego stopnia ruchome; oczywiście okoliczność ta nabiera wtedy bardzo ważnego znaczenia, gdy chodzi o usunięcie się jakiegoś narządu z pod zanadto wysokiego ucisku.

Zaznajomiwszy więc naszych czytelników do pewnego stopnia, chociaż bardzo pobieżnie, ze stosunkami w jamie brzusznej panującymi, możemy przystąpić do właściwego tematu. Ujemny wpływ gimnastyki na narząd trawienia musimy podzielić na dwojaki, na dynamiczny i troficzny, t. j. na taki, który szkodliwie działa przez

urazy mechaniczne i taki, który odbija się na tym organie wskutek zakłucenia równowagi fizyologicznej, wywołanego przez nieodpowiednie rozmieszczenie krwi.

Do pierwszych zaliczamy wszelkie wstrząśnienia z jakiejkolwiek powstające przyczyny, a więc z powodu szybkich i gwałtownych zmian położenia, np. przy zwieszeniach przewrotnych i przerzutnych kołowrotach i t. d., przy skokach i upadkach wszelkiego rodzaju, z powodu uderzeń w okolicy brzucha, np. przy zapasach i w końcu z powodu nagłych podniesień parcia śródbrzusznego, jak np. przy dźwiganiu ciężarów. Wpływy te szkodliwe mogą rozmaite skutki wywierać, najczęstszemi są przepukliny, pod którą to rozumimy wydostanie się pętli jelitowej poza obręb jamy brzusznej, a więc na zewnątrz pod skórę, lub też przez przeponę do klatki piersiowej i obniżenie się niektórych narządów, jak n. p. żołądka, wątroby, śledziony i wkońcu nerki jednej lub obu. Nie chcę twierdzić, że podobne urazy są jedyną przyczyną tak przepukliny, jak obniżenia się pojedyńczych gruczołów, lecz zdaje mi się rzeczą prawie pewną, iż częściej się powtarzając, muszą ważną rolę w etyologii tych cierpień odgrywać. Powszechnie jest znaną rzeczą o ile przepukliny są niebezpieczne i dlatego nie będę tutaj wywodził konsekwencyi tego cierpienia, a co się zaś tyczy obniżenia się pewnych narządów, wspomnę, że jest to pierwszy krok do powstania tak zwanych wędrujących nerek i śledziony, cierpień bądź co bądź dla organizmu nie obojętnych a czasem nawet bardzo ciężkich. Obniżenie się zaś żołądka sprowadza za sobą bardzo dotkliwe i uporczywe cierpienia ze strony tegoż, co odbija się najniekorzystniej na całym ustroju, a to z powodu upośledzonego odżywiania się.

Przejdziemy teraz do zmian teroficznych. Jak w każdym innym, tak też i w narządzie trawienia odróżniamy dwa stany: stan spoczynku i stan czynny, ten zaś ostatni różni się od pierwszego przedewszystkiem obfitszem zapotrzebowaniem i nagromadzeniem krwi. Ponieważ zaś w organizmie ludzkiem ilość krwi jest mniejwięcej u tego samego osobnika ilością stałą, przeto przekrwienie jednego narządu wywołać musi względną niedokrewność drugiego, a więc co za tem idzie, człowiek nie potrafi wprowadzić całego swego ustroju równocześnie w stan czynnego przekrwienia, gdyż ilość krwi na to nie wystarczy, tembardziej, że im więcej któryś narząd pracuje, tem większą masę krwi zużywa. Że zaś jak wyżej wykazano, ćwiczenia ciała są ciężką pracą fizyczną i podczas nich mięśnie najwięcej krwi potrzebują, zatem idzie, iż podczas ćwiczeń powinnyby wszystkie narządy odpoczywać, z wyjątkiem oczywiście mięśni.

Jeżeli więc wszystkie narządy mają odpoczywać, a więc tem samem i narząd trawienia. A kiedyż ten jest w stanie czynnym? Wtedy gdy trawi, a więc wniosek: podczas trawienia nie ćwiczyć i na odwrót podczas ćwiczeń nie trawić.

Do tego wniosku na podstawie doświadczenia doszła już dawno klasa ludzi pracujących, a boć to przecież codziennie widzimy, że robotnicy po jedzeniu w południe odpoczywają i kładą

się spać, a czynią to tylko dlatego, by nie przeszkadzać żołądkowi i jelitom w ich pracy, a domaga się też tego i sama natura, czyniąc człowieka sytego ociężałym i niechętnym do roboty.

Jeżeli tedy wbrew temu, cośmy tutaj wywieść się starali, nie zważając na czynność trawienia, będziemy podczas tejże fizycznie ciężko pracować, krzywdzimy tem samem siebie samych najbardziej, albowiem odciągając trzew od narządu trawienia, nie pozwalamy temu spokojnie i dokładnie dokonać swego zadania, przez co bardzo wiele pierwiastków do odżywiania ciała naszego potrzebnych nie zostaje dokładnie wyzyskane, przez co ogólne odżywienie cierpieć musi.

Gdy jeszcze dodamy do tego, iż jelita i żołądek będąc wypełniony treścią pokarmową i przedstawiając wtedy masę bardziej ciężką, łatwiej ulegają wszelkim szkodliwym wpływom urazowym, będziemy mieli przedstawione powody, dla których trzeba unikać ćwiczeń fizycznych przy pełnych żołądkach i jelitach. I stanowczo źle ci robią, którzy wieczerzają przed ćwiczeniami, albowiem z pokarmu wtedy przyjętego prawie żadnej nie mają korzyści, a narażają się na niezliczone, przykre i długotrwałe cierpienia.

(C. d. n.)

PRZYKŁADY.

A. Koń wzdłuż bez łęków.

Woltyże rozkroczne i przerzutne

ułożył Sz. R.

Skrócenia: przedmach = przedm., rozkroczny = rozkr., podpór = pdp., grzbiet = grzb., zeskok = zesk., zesiad = ześ., jednorącz = 1rącz., równorącz = 2rącz., obrót = obr., lewo = l., prawo = p., odmach = odm., przodem = prz., tyłem = t., jednonóż = 1nóż., obunóż = 2 nóż., przerzutny = przerz.

ZASTĘP IV.

Wszystkie woltyże na grzbiecie.

1. Przedm. rozkr. (pdp. 2rącz) — zesk. na mostek.
2. Wsiad rozkr. (pdp. 2rącz) — ześ. w l.
3. Wsiad rozkr. (pdp. l. rącz) — ześ. w l. z 1/4 obr. w p.
4. Wsiad rozkr. (pdp. p. rącz) — ześ. odm. wstecz.
5. Wsiad rozkr. t. w l. (pdp. 2rącz) — ześ. rozkr. wprzód.
6. Wsiad rozkr. t. w p. (pdp. 2 rącz) — ześ. w l. z 1/4 obr. w l.
7. Wsiad rozkr. t. w l. (pdp. p. rącz) — pdp. leżąc prz. — zesk. w l.
8. Wsiad rozkr. wolny (odbicie p. nóż) — ześ. odm. wstecz.

ZASTĘP III.

Wszystkie przedmachy przerzutne: poniż.

1. Przedm. przerz. (pdp. grzb.) — zesk. na mostek.
2. Przedm. przerz. rozkr. (pdp. grzb.) — zesk. na mostek.
3. Przedm. przerz. wsiad. rozkr. na grzb. — ześ. w l.
4. Przedm. rozkr. do pdp. równoważnego na grzb. — zesk. na mostek.
5. Wsiad rozk. w siodło (pdp. chwilowy o grzb.) — nożyce za sobą — ześ. wprzód.
6. Wsiad rozkr. w siodło (pdp. siodło) — ześ. w l. z $^1/_2$ obr. w p.
7. Przedm. przerz. (pdp. siodło) wsiad nożycowy — ześ. w l. z $^1/_4$ obr. w l.
8. Wsiad wolny w siodło (odbicie I nóż) — ześ. rozkr. wprzód.

ZASTĘP II.

1. Przedm. przerz. (pdp. siodło) — zesk. w l.
2. Przedm. przerz. (pdp. chwilowy grzb.) do pdp. leżąc prz. (z pdp. kark) — zesk. rozkr. wprzód.
3. Wsiad rozkr. na kark. (pdp. kark.) — ześ. przerz. powyż w l.
4. Przedm. przerz. (pdp. kark) wsiad w siodło — ześ. przerz. powyż w l. z $^1/_2$ obr. w p.
5. Przewrot wprzód do siadu rozkr. na kark — ześ. nożycowy.
6. Przedm. przerz. (pdp. kark) wsiad rozkr. na kark — ześ. rozkr.
7. Przeskok rozkr. (pdp. kark).
8. Wsiad wolny na kark (odbicie I nóż) — przewrot wprzód.

ZASTĘP I.

Wszystkie przedmachy przerzutne: powyż.

1. Przedm. przerz. (pdp. kark) — zesk. w l.
2. Przedm. przerz. do pdp. leżąc prz. (pdp. kark) — przewrot wprz.
3. Przewrot wprz. do siadu rozkr. — przewrot wprz. do zesk.
4. Przedm. przerz. (pdp. o grzb.) — wyskok — przerzut wprz. z postawy (pdp. kark.).
5. Przedm. przerz. (pdp. kark.) — wsiad na kark — przerzut wprzód.
6. Przedm. przerz. (pdp. kark) — przeskok rozkr.
7. Przeskok rozkr. wolny (odbicie I nóż).
8. Przewrot olbrzymi.

PYTANIE.

Używane u nas powszechnie mostki sprężyste mają tę wadę, że zajmują dużo miejsca, ustawienie ich zabiera zwykle wiele czasu

a nadto grzeszą zbytnią ciężkością, co przy przenoszeniu ich, a zwłaszcza przewożeniu daje się bardzo uczuwać. Zachodzi przeto pytanie, czy nie dałoby się wad tych usunąć w inny sposób, zwłaszcza zaś przez wybudowanie mostka praktyczniejszego od tych, jakie dotąd znamy.

Łaskawe odpowiedzi, o ile możności z rysunkami, prosimy nadsyłać do 15-go przyszłego miesiąca, byśmy najlepszą z nich do wiadomości i użytku wszystkich czytelników podać mogli.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny »Sokół« nr. 7 zawiera: Złota księga młodzieży sokolej. — Zlot Sokołów okręgu krakowskiego w Wadowicach. — I. zlot okręgowy w Stanisławowie. — Ćwiczenia ciała wedle ich fizyologicznej wartości (c. d.). — Sprawy Związku pol. gimn. Tow. sokolich w Austryi. — Sprawy związku pol. gimn. Tow. sokolich w państwie niem. — Kronika.

»Sokół« amerykański nr. 10 zawiera: Sprawy sokolstwa na zlocie. — Sokolstwo a Związek Narodowy Polski. — Program III. Zlotu Zw. Sokołów Polsk. — W trzydziestą rocznicę (nap. Władysław Janikowski). — O doniosłości oświaty, przez Witolda Leitgebra. — Jazda na kole ze stanowiska naturalnego sposobu leczenia (z niemieckiego). — Sprawy Zw. Sokołów w Am. — Odezwa. — Kronika sokola.

»Koło« nr. 13 zawiera: Wycieczka kolarza na Mazury pruskie, p. Stanisława Majewskiego (c. d.). — Suknia czy szarawary? — Dwa dni w Wiedniu (dokończenie). — Program wyścigów torowych. — Wspomnienie. — Wycieczka z Nowego Sącza do Bardyowa na Węgry. — Notatki z podróży na kole przez Styryę, Karyntyę, Krainę i Istryę do Tryjestu i Wenecyi p. Wł. Mianowskiego. — Budowa toru lwowskiego klubu cyklistów (c. d.). — Korespondencye z Wiednia i Zgierza pod Łodzią. — Nowe patenta. — Ruch Towarzystw. — Oddział kolarski »Sokoła« krakowskiego. — Kronika.

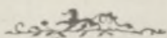
Nr. 14 zawiera: Wycieczka kolarza na Mazury pruskie, p. Stanisława Majewskiego (c. d.). — Notatki z podróży na kole przez Styryę, Karyntyę, Krainę i Istryę do Tryjestu i Wenecyi p. Wł. Mianowskiego. — Kronika warszawska. — Suknia czy szarawary (odpowiedź). — Korespondencye z Odesy. — Moskwa-Berlin-Brema. — Tory Królestwa. — Budowa toru lwowskiego klubu cyklistów (c. d.). — Z wycieczki na kole Majora Barona Prohazki. — Kronika. — Wyścigi.

»Sokol« nr. 7 zawiera: O tělocviku dospělých s hlediště lekařského, n. Dr. F. Lagrange (c. d.). — Sokolstvo a organisace českého národniho dělnictva, n. Milan Fučik. — Nutnoste a vliv cvičeni tělesných na ducha člověka, n. I. Křen (c. d.) — Naše tělocvičny. — Plody Joinvillu p. I. V. (c. d.). — Osnova cvičeni pro školy obecné. — Nové učebné osnovy tělocvičné. — Na půde ohrožeué (c. d.). — Besidka Sokolska. — Literatura. — Zprávy jinonarodni. — Různe zprávy.

»Věstnik Sokolský« nr. 19 zawiera: K valnému sjezdu Č. O. S. (c. d.). — Z Moravsko-Slenské Obce Sokolské. — Různosti. — W dodatku: Cvičebi večery.

Nr. 20 zawiera: K valnému sjezdu Č. O. S. (dokończenie). — Statistika jednoc sokolských v kralovstvi Českém koncem roku 1896. — Zprávy. — Z České Obce Sokolské. — Různosti. — W dodatku: Cvičebni večery.

Nr. 21 zawiera: K 8 Srpun. — Statistika jednot sokolských v království Českém koncem roku 1896. — Zprávy z České Obce Sokolské. — Různosti. — W dodatku: Cvičebni ve ery.



KRONIKA.

Towarzystwo wioślarzy w Warszawie urządziło pierwsze tegoroczne zawody na Wiśle w d. 27 czerwca b. r. Tłumy publiczności zgromadzonej na brzegach Wisły śledziły z zapałem i entuzyazmem robotę dzielnych wioślarzy, dodając im okrzykami otuchy i zagrzewając do wytężenia wszystkich sił. Wszystkich biegów było siedm. W pierwszym mianowicie, w biegu »kajaków«, który wyścigi rozpoczął, przybył pierwszy do mety Gustaw Łada, przebywszy przestrzeń 1000 m w 4 m. 30 s. Tę samą przestrzeń przebył zwycięzca z następnego biegu na »skullingach«, Zygmunt Kudelski w 5 m. 5 s., uderzając wiosłem początkowo 42 a później 30 razy na minutę. W wyścigu »Gigów« czterowiosłowych na 2000 m przybyła pierwsza do mety w 6 m. osada »Gromu«, sterowanego przez p. Feliksa Nałęcza. Widzowie mieli przy tym biegu sposobność przekonać się, że o zwycięstwie nie stanowi wcale ilość uderzeń wiosłem na minutę, lecz raczej sposób prowadzenia go w wodzie. Osada bowiem »Gromu« mimo że zanurzała wiosła tylko do 30 razy na minutę, przybyła do mety pierwej niż osada »Wiatru«, u której liczono do 36 uderzeń na minutę. Czwarty wyścig łodzi ośmiowiosłowych nasadnich, z ruchomymi burtnicami na przestrzeni 2000 m wygrała »Narew« (6 m. 41 s.), sterowana przez Zawadzkiego. W biegu »pai-oared gigs«, łodzi wyścigowych na dwa długie wiosła, 2000 m, odniosła zwycięstwo osada na »Ostapie« (w 7 m. 35 s.). Najwięcej zajęcia budził wyścig 6-wiosłówek nasadniczych z ruchomymi burtnicami, a to tak ze względu na zapalonych sterników, jak ze względu na długie i forsowne przygotowywanie się osady. Zwyciężyła w tym wyścigu, na 2000 m odbytym, osada na »Wilii«, kierowanej przez dr. Strassburgera (w 7 m 30 s.). W ostatnim wreszcie biegu na 4-wiosłowych »półbąkach« wygrała na tej samej przestrzeni osada »Korsarza« pod sterem p. Jana Wyrzykowskiego (w 7 m. 21 s.). Dla uzupełnienia dodać należy, że wszystkie wyścigi odbywały się w dół Wisły.

Z początkiem sierpnia mają się odbyć ponowne regaty na Wiśle, a weźmie w nich udział także osada sokolego oddziału wioślarzy z Krakowa, która w tym celu do Warszawy się wybiera.

»Sokół« bocheński święcił w dniu 29 czerwca uroczystość poświęcenia swego sztandaru. Na zaproszenie wystosowane do okręgu krakowskiego i tarnowskiego przybyło, za zezwoleniem Związku, aż 244 uczestników, między tymi trzech pobratymców Czechów z Ostrawy. To też Bochnia odświętnie na przyjęcie gości przybrana, wyglądała jak miasto, w którem co najmniej zlot okręgowy się odbywa. Gdzie tylko się spojrzało, wszędzie szarzały stroje sokole, odbijając od amarantowych koszulek.

Uroczystość rozpoczęło powitanie w »Sokole«, dokąd podążyli wszyscy wprost z dworca kolejowego, poczem w uroczystym pochodzie udano się do kościoła, gdzie odbyło się poświęcenie sztandaru. Po nabożeństwie i ceremonii kościelnej nastąpiło na boisku sokolim wbijanie gwoździ, poprzedzone odśpiewaniem kantaty, a zakończone licznemi przemowami delegatów i osób prywatnych. Wielkie wrażenie wywołała przemowa pobratymca Czecha, który w gorących słowach nawoływał do miłości braterskiej i solidarności Polaków z Czechami oraz do walki ze wspólnym wrogiem.

Jedną z najwspanialszych części uroczystości były ćwiczenia, jakie odbyły się popołudniu o g. 5-ej na boisku »Sokoła«. Prawdopodobnie nikt

z przybyłych gości nie zapomni prędko wrażenia, jakie na nim wywarły, dzięki produkcyom dziatwy bocheńskiej, pod wodzą tamtejszego naczelnika Kozłowskiego. Popis rozpoczął pochód ozdobny 40 dziewcząt w wieku od lat 6 do 16-ciu, poczem te same dziewczątka wykonały ku ogólnemu zdumieniu ćwiczenia ze zlotu wadowickiego i to z taką dokładnością i precyzyą, że każde gniazdo poczytywałoby sobie za chlubę mieć podobnie wyćwiczonych członków; nawet krycie, tak trudne do zachowania zwłaszcza w przedostatnim obrazie z powodu $^1/_2$ obrotu w poskoku, nie pozostawiało nic a nic do życzenia. Po ćwiczeniach wolnych wykonały dziewczęta w tej samej liczbie piramidy pomysłu swego nauczyciela, również nadzwyczaj składnie i równo.

Po zejściu z boiska dziewcząt nastąpił popis chłopców w wieku od 6 do 16 lat w ćwiczeniach wolnych laskami i piramidach. Mimo trudności ćwiczeń wspólnych, wypadły one, podobnie jak ćwiczenia dziewcząt, bez najmniejszego zarzutu. Wszelkie ruchy i zwroty wykonywali tak jak wyćwiczeni Sokoli, to też zachwyt widzów nie miał granic, a oklaskom i okrzykom ich nie było końca. Ile to jednak pracy i trudu, ile cierpliwości i czasu kosztowało dzielnego naczelnika bocheńskiego tak znakomite wyćwiczenie dzieci, to chyba wiedzą tylko ci, którzy byli codziennymi świadkami jego niezmordowanych zabiegów i pracy na bojsku. Za to jednak »Sokół« bocheński pochlubić się może tak świetnie i stosunkowo jak na małe miasto w tak wielkiej ilości wyćwiczoną dziatwą, jakiejby trudno znaleść było nawet w większym gnieździe sokolim.

Wracając do opisu ćwiczeń wspomnieć jeszcze należy o popisie członków »Sokoła« krakowskiego na stole i drążku, które również ku ogólnemu zachwytowi wypadły.

Uroczystość całą zakończył festyn, który przeciągnął się aż do późnego wieczora.

Oddział wioślarski »Sokoła« krakowskiego wziął również udział w uroczystości poświęcenia sztandaru gniazda bocheńskiego, a jak na dzielnych wioślarzy przystało, przybył do Bochni nie koleją lub kołem, lecz wodą. Była to wycieczka nadzwyczaj męcząca i wymagająca nie małej wytrwałości, cała droga bowiem wynosi aż 92 klm., z czego przypada 32 klm. Rabą pod wodę. Przestrzeń tę przebyto w 21 i $^1/_2$ godzinach, z czego odliczyć należy kilka godzin spoczynku oraz kilka godzin straconych na przeprawianiu łodzi w miejscach, w których płynąć nie było można.

Na zjeździe pedagogów, jaki odbył się w miesiącu lipcu w Stanisławowie, omawiano między innymi sprawę ćwiczeń fizycznych młodzieży szkół ludowych. Wynikiem obrad nad tą sprawą była powzięta przez zgromadzenie uchwała, by o ile możności wprowadzać we wszystkich szkołach ludowych gimnastykę, i w tym celu postanowiono porozumieć się z odnośnymi władzami, oraz z Towarzystwami sokolimi, by myśl tę jak najwcześniej w życie wprowadzić było można.

»Magyar Athleticai Club odbył w dniu 27 czerwca swe doroczne międzynarodowe zawody. Rezultat najważniejszych z nich jest następujący: w biegu na 100 iardów zwyciężył Gerentser, Węgier, ($10^1/_5$ sek.); w rzucaniu ciężarem $7^1/_4$ klgr. ważącym również Węgier, Ludwik Szilagyi (11 m 2 cm.); najwyżej przeskoczył Fr. Frey (168 cm. bez mostka); w biegu na $^1/_4$ mili ang. o nagrodę Andrassego przybył zeszłoroczny zwycięzca, Gerentser, pierwszy do mety w $52^1/_5$ sek., pobiwszy Niemca, B. Rudla, z pragskiego klubu »Sparta« o 8 sek.; za to w wyścigu na 1 milę ang. udało się temuż Rudlowi zwyciężyć F. Hrona, Czecha, zeszłorocznego »mistrza Węgier w biegu na 1 milę ang.«. Rudl przybył do mety w 4 m. 53 sek. W skoku w dal palmę zwycięstwa otrzymał St. Zachar, Węgier; przeskoczył on 5 m, 59 ctm. Interesującym był końcowy bieg na 3 mile ang. Przestrzeń tę przebył wspomniany F. Hron w 18 m., $^1/_5$ sek. i zwyciężył w ten sposób innych współzawodników, pozostawiając ich daleko w tyle za sobą.

S p i s r z e c z y: Zlot okręgu krakowskiego i Stanisławowskiego (dok.), napisał Dr. St. Rowiński. — Kilka uwag o skutkach nieracyonalnej gimnastyki, zebrał Dr. med. M. Doliński (c. d.). — Przykłady: Koń wzdłuż bez łęków. — Pytanie. — Sprawozdanie z piśmiennictwa gimn. — Kronika.

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.